INFORMATIEBOEKJE

ZV AQUARIUS

**AFDELING WEDSTRIJDZWEMMEN**



SEIZOEN 2023-2024

# VOORWOORD

Voor je ligt het informatieboekje van ZV Aquarius. Als lid van onze vereniging is het wel prettig als je weet waar je aan toe bent en wat je kan verwachten bij de trainingen, maar zeker ook bij de wedstrijden.

In dit boekje vind je informatie terug over bijvoorbeeld de contactgegevens van de bestuursleden, de trainers en andere functionarissen binnen de vereniging. Verder zetten we de regels voor de trainingen voor je op een rij. Met betrekking tot de wedstrijden geven we informatie over wat de verschillende wedstrijden inhouden, waar je rekening mee moet houden en welke richtlijnen hier gelden.

Suggesties ter verbetering zijn van harte welkom en mogen gemaild worden naar [wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com](mailto:wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com).

Wij wensen iedereen een succesvol en vooral gezellig zwemjaar toe!

Namens het bestuur en de trainers,

Sabine Til

Voorzitter

Inhoudsopgave

[VOORWOORD 1](#_Toc18063353)

[1. INLEIDING 3](#_Toc18063354)

[2. CONTACTGEGEVENS 4](#_Toc18063355)

[3. LIDMAATSCHAP 6](#_Toc18063356)

[4. TRAININGEN 8](#_Toc18063357)

[5. WEDSTRIJDEN 10](#_Toc18063358)

[6. ZWEMSLAGEN 17](#_Toc18063359)

[7. VRIJWILLIGERS 23](#_Toc18063360)

# ****INLEIDING****

* 1. **Geschiedenis**

**ZV Aquarius is opgericht op 21 maart 1970. De club is opgericht door Siets Camphuis en Anton Wauters onder toeziend oog van de secretaris, ons beter bekend als Jeannette Bakker.**

**Volgens de officiële acte stelde de vereniging zich als doel: *De beoefening van het zwemmen, in de ruimste zin, te bevorderen en meer algemeen te maken.* Op 9 mei 1997 heeft er een statutenwijziging plaatsgevonden, waarin onze huidige structuur en regels zijn vastgelegd. Het gaat hierbij om de verplichtingen van het bestuur tot aan het lidmaatschap met daarbij behorende contributie. Ook zijn de zwem- en polocommissies en de verplichte vergaderingen, zoals de algemene ledenvergadering, tot en met de daarbij behorende besluitvormingen in de acte omschreven. Deze wijzigingen waren nodig om meer structuur te geven aan de vereniging en om de verantwoordelijkheden en bevoegdheden van het bestuur transparant te houden.**

**De zwemvereniging heeft altijd Zwembad De Wiel in Schagen als thuisbasis gehad. De Wiel is in eigendom van Sportfondsen, waardoor de huur van het badwater een commercieel tarief heeft. Wij krijgen hiervoor inmiddels een kleine subsidie van de gemeente Schagen. Onze vereniging is buiten het zwemmen om ook actief met allerlei acties om geld in te zamelen. Zo kunnen we de contributie zo laag mogelijk houden en ondersteunende attributen aanschaffen.**

**Als we nu terugkijken na 53 jaar is onze doelstelling niet zoveel gewijzigd. We doen goed mee in de middenmoot van de verenigingen qua ledenaantal en zeker qua prestaties. We zijn nog steeds bezig met het beoefenen van de zwemsport en het mooie daarvan is dat we nog altijd vinden dat het gezellig en leuk moet zijn. En voor diegene die wat meer willen en kunnen, zetten we er een tandje bij. Prestaties van onze zwem- en pololeden zijn mooi als het lukt, maar we kijken elkaar er niet op aan als er leden zijn die wat minder presteren. Er is plaats voor iedereen.**

# ****CONTACTGEGEVENS****

* 1. **Zwembad**

**Zwembad De Wiel**

**Wielewaal 8**

**1742 GC Schagen**

**T: 0224-214390**

**F: 0224-296313**

**E:** [dewiel@sportfondsen.nl](mailto:dewiel@sportfondsen.nl)

* 1. **Bestuur**

**Voorzitter: Sabine Til**

**M: 06-22607942**

**E:** [s-til@quicknet.nl](mailto:s-til@quicknet.nl)

**Secretaris: Ria Stam**

**Penningmeester: Johan Stam**

**T: 0224-291248**

**E:** [jp.stam74@quicknet.nl](mailto:jp.stam74@quicknet.nl)

* 1. **Vertrouwenspersoon**

**Dit is een openstaande vacature. Neem in ieder geval als er iets is contact op met iemand van het bestuur.**

* 1. **Trainers**

**Martijn De Bonte**

**Sabine Til**

**T: 06-22607942**

**E:** [info@zvaquarius.nl](mailto:info@zvaquarius.nl)

**Ria Stam**

**T : 0224-751278**

**E :** [jaap-ria@quicknet.nl](mailto:jaap-ria@quicknet.nl)

* 1. **Wedstrijdsecretariaat**

**Recreatieve wedstrijden: Jeannette Bakker**

**M: 06-20279761**

**E:** [jeannette.bakker@gmail.com](mailto:jeannette.bakker@gmail.com)

**KNZB-wedstrijden: Sabine Til**

**M: 06-22607942**

**E:** [wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com](mailto:wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com)

**Beheer wedstrijdgelden: John van der Stoop**

**Rek.nr.:** NL39 RABO 0131 3324 06

* 1. **Website**

**De club heeft een eigen website, waar actuele informatie over de wedstrijden en andere nieuwtjes, verslagen en foto’s terug te vinden zijn. Het adres van onze website is:** <http://www.zvaquarius.nl>**.**

**Beheerder website: vacature**

**M:**

**E:**

* 1. **Clubkleding en tassen**

**Voor de zwemmers, die deelnemen aan wedstrijden, is er clubkleding beschikbaar. De clubkleding bestaat uit een shirt en een badmuts. Het shirt kan worden aangeschaft voor € 7,50, zolang de voorraad strekt. Het shirt wordt eigendom van de zwemmer. Tegen betaling kan je je naam op het shirt laten drukken door Muller Belettering (T: 0224-590967, site: http://www.mullerbelettering.nl). De eerste badmuts ontvang je gratis van de club. Is je badmuts kapot en wil je een nieuwe bestellen, dan zijn de kosten € 5,-. De bestelling en betaling van het shirt en de badmuts geschiedt bij de beheerder van de clubkleding. Je ontvangt hiervoor een ontvangstbewijs**

**Beheerder clubkleding: wedstrijdsecretariaat**

**E:** [info@zvaquarius.nl](mailto:info@zvaquarius.nl)

* 1. **Adresgegevens zwembaden**

**Bij iedere uitnodiging voor een wedstrijd ontvang je tevens de adresgegevens van het betreffende zwembad. Ook kun je de adresgegevens van de zwembaden, waar de wedstrijden gezwommen worden, vinden op de website.**

# ****LIDMAATSCHAP****

* 1. **Proefles**

**Lijkt het je leuk om aan wedstrijdzwemmen te gaan doen, maar weet je nog niet zeker of je lid wilt worden? De eerste vier keer mag je gratis meetrainen. Dit kan op maandag, woensdag of donderdagavond tussen 18.00 en 19.00 uur.**

* 1. **Lid worden**

**Wil je lid worden van onze zwemvereniging, dan kan je bij een van de trainers een inschrijfformulier vragen. Als je het formulier ingevuld hebt, kan je het of bij een van de trainers inleveren of opsturen naar de penningmeester:**

**Johan Stam**

**Kogerlaan 14**

**1741 DA Schagen**

[jp.stam74@quicknet.nl](mailto:jp.stam74@quicknet.nl)

**Met het oog op de veiligheid kan je alleen lid worden als je in het bezit bent van zwemdiploma A en B.**

**Ook willen we je vragen om adreswijzigingen of wijziging van e-mailadres en telefoonnummer door te geven aan de penningmeester, bij voorkeur ook een cc aan het wedstrijdsecretariaat.**

* 1. **Contributie**

**Tot en met 17 jaar ben je juniorlid en vanaf 18 jaar behoor je tot de seniorleden. De contributie voor het volgen van de trainingen voor het seizoen 2023-2024 is als volgt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **juniorleden** | **seniorleden** |
|  | **Per kwartaal** | **Per kwartaal** |
| 1 x trainen | € 56,50 | € 59,00 |
| 2 of meer keer trainen | € 69,50 | € 72,00 |

De contributie is bij vooruitbetaling verschuldigd. Je ontvangt een factuur per kwartaal. Bij niet tijdige betaling is deelname aan trainingen en wedstrijden niet toegestaan tot aan het voldoen van de achterstallige contributie. Jaarlijks kan de contributie tijdens de Algemene Ledenvergadering verhoogd worden.

Alle kosten, die verbonden zijn aan het innen van achterstallige contributie, zowel gerechtelijk als buitenrechtelijk, zijn voor rekening van het desbetreffende lid of de verantwoordelijke personen van de minderjarige leden.

**Voor een niet zwemmend lid, zoals officials, brengt de KNZB een contributie van € 5,00 in rekening, maar deze wordt niet doorberekend aan de vrijwilligers.**

* 1. **Gezinskorting**

**Indien er meerdere personen uit hetzelfde gezin (wonend op hetzelfde adres) lid worden, dan krijg je gezinskorting. Voor het tweede gezinslid is de korting € 5,00 per kwartaal en voor het derde en verdere gezinslid € 10,00 per kwartaal.**

* 1. **Zwemwedstrijdkosten**

**Voor deelname aan zwemwedstrijden heb je een startvergunning nodig. Vanaf 1 januari van het jaar waarin je 12 jaar wordt, betaal je hiervoor € 25,00 per jaar. Dit wordt in rekening gebracht bij de contributie voor het 4e kwartaal. Deze gelden dient de club af te dragen aan de KNZB.**

**Voor de wedstrijden worden de kosten per wedstrijd in rekening gebracht. Dit heet startgeld. John van der Stoop beheert de wedstrijdgelden. Je kunt het wedstrijdgeld contant betalen bij John/Sabine of Ria tijdens competitiewedstrijden of trainingen, maar handiger is het om periodiek een groter bedrag aan haar over te maken op rekeningnummer NL39 RABO 0131 3324 06** t.n.v. zwemvereniging Aquarius o.v.v. de naam van het lid**, zodat hij meerdere wedstrijden kan verrekenen. Een overzicht van de stand van het wedstrijdgeld is terug te vinden op onze website en wordt doorgestuurd via de mail.**

* 1. **Opzeggen**

Het lidmaatschap loopt voor leden met een startvergunning van 1 juli t/m 30 juni. Het lidmaatschap kan voor startvergunninghouders alleen worden beëindigd per 1 juli, met inachtneming van een opzegtermijn van één maand.

Alleen de leden die recreatief zwemmen (en geen startvergunning hebben) kunnen hun lidmaatschap per 1 januari of 1 juli beëindigen, eveneens met inachtneming van een opzegtermijn van één maand.

Van de reguliere opzegging kan slechts worden afgeweken bij verhuizing of ziekte (opzegtermijn van één maand en bij ziekte doktersverklaring overleggen).

# ****TRAININGEN****

* 1. **Trainingstijden**

**Op de volgende dagen en tijden kan er voor het wedstrijdzwemmen getraind worden:**

**Maandag: 18.00-19.00 uur**

**Woensdag: 18.00-19.00 uur**

**Donderdag: 18.00-19.00 uur**

**De eerste training van seizoen 2023-2024 vindt plaats op maandag 4 september 2023. Er wordt tijdens de vakanties alleen op de woensdagen getraind met uitzondering van de herfstvakantie, de kerstvakantie en de zomervakantie. Verder trainen wij niet tijdens de officiële feestdagen. De laatste training van het seizoen 2023-2024 is 4 juli 2023.**

* 1. **Trainers**

**Maandag: Martijn De Bonte**

**Ria Stam**

**Woensdag: Martijn De Bonte**

**Wicha Knobbe**

**Sabine Til (borstcrawlcursus)**

**Donderdag: Sabine Til**

* 1. **Afmelden voor de trainingen**

De trainers vinden het prettig als ze weten hoeveel kinderen ze die dag mogen trainen. Daarom willen wij je vragen om je (tijdig) af te melden als je een keer niet kunt deelnemen aan de training. Afmelden kan per mail of telefoon bij de trainer zelf (zie 2.4) of bij het wedstrijdsecretariaat op [wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com](mailto:wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com).

* 1. **Verloop van de trainingen**

Zorg dat je minimaal 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig bent, zodat je je kan omkleden en mee kunt helpen bij het opbouwen van het bad.

Als je als ouder mee gaat om je kind te helpen bij het aan- en uitkleden, zorg er dan voor dat je dit doet in de juiste kleedkamer: moeder met jonge zoon in de dames kleedkamer en vader met jonge dochter in de heren kleedkamer.

Laat geen kostbaarheden slingeren in de kleedkamers, zoals geld of mobiele telefoons en zorg dat je de kleedkamers netjes achterlaat. Als je een klein kleedhok gebruikt, zorg er dan voor dat er tijdens de training geen kleding blijft hangen. Langs de rand van het zwembad mag je niet met buitenschoenen lopen, dus daar kan je het beste badslippers dragen. Kauwgom is niet toegestaan tijdens het zwemmen. Zorg dus dat je eventuele kauwgom voor aanvang van de training weggooit.

Voor het op- en afbouwen van het bad zal een van de oudere zwemmers als verantwoordelijke aangesteld worden. Hij of zij zorgt ervoor dat iedereen een taak krijgt en dat met zijn allen het zwembad binnen korte tijd op- en afgebouwd wordt. Je kan hierbij denken aan het uitzetten van de lijnen, het ophangen van de vlaggetjes en het controleren of na afloop van de training geen zaken vergeten zijn rondom het zwembad.

Let erop dat je het meldt bij je trainer als je last hebt van blessures. Dan kan hij of zij hier rekening mee houden tijdens de training.

Tijdens de training wordt er van je verwacht dat je je rustig en met respect naar de anderen gedraagt. Je houdt je aan de regels en instructies van de trainers. Ook zorg je ervoor dat je voor de training naar het toilet gaat, want dit stoort tijdens de training. Mocht je toch de training tussentijds moeten verlaten, meld je dan altijd af bij de trainer, dit in verband met de veiligheid.

De trainers bepalen in welke baan je ingedeeld wordt. Natuurlijk is het leuk om samen met een vriendje of vriendinnetje te kunnen zwemmen, maar als dit betekent dat een van de twee de andere zwemmers ophoudt, omdat hij of zij nog niet zo snel zwemt, dan is dit vervelend voor de andere zwemmers. Wij vragen er dus begrip voor dat je niet altijd bij je vrienden in dezelfde baan ingedeeld kan worden.

Er wordt meestal gestart met het inzwemmen. Hierbij worden van elke slag een aantal banen gezwommen om de spieren op te warmen. Ook is dit goed voor de conditie. Na het inzwemmen wordt er door verschillende oefeningen uit te voeren op techniek getraind. Dit kan gaan om de uitvoering van de slag zelf, maar ook betrekking hebben op de start, het keerpunt en het finishen. Aan het einde van de training wordt er voor de gevorderde zwemmers vaak afgesloten met een aantal onderlinge wedstrijdjes. De kleinere zwemmers mogen vaak al spelend nog even bijkomen in het kleine bad.

Bedenk dat je niet komt om te dobberen, maar om te zwemmen, te leren en jezelf te verbeteren. De andere zwemmers willen tenslotte ook serieus kunnen trainen.

De belangstelling van ouders bij de training en tijdens wedstrijden vinden wij als vereniging erg belangrijk. Elk kind wil namelijk graag zijn/haar prestaties laten zien aan zijn ouders.

* 1. **Wat neem je mee naar een training?**

Als je naar een training gaat, raden we je aan de volgende dingen mee te nemen:

* Badpak/zwembroek
* Slippers
* Badmuts (in ieder geval voor de dames met lang haar)
* Zwembrilletje (alleen als je het prettig vindt om hiermee te zwemmen)
* Handdoek
* Eventueel een pull-boy(=achtje), zwemplank en flippers

Als je de laatst genoemde attributen niet hebt, kun je deze tijdens de training lenen van de vereniging (indien voorradig).

# WEDSTRIJDEN

* 1. **Leeftijdstabel**

|  |
| --- |
| ***Overzicht leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen 2023-2024*** |

Een leeftijdsgroep geldt van 1 september t/m 31 augustus

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leeftijdsgroep meisjes | Leeftijdsgroep jongens | Vanaf  01-09-2020 t/m 31-08-2021 geldt geboren in: | Leeftijdsbeperkingen KNZB reglement |
| Minioren 1 | Minioren 1 | 2017-2018 vanaf 6e verjaardag | * Startgerechtigd vanaf 6e verjaardag * Max. 50 meter per nummer * Max. 3 nummers per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met minioren 2 en minioren 3 |
| Minioren 1 | Minioren 1 | 2017 |
| Minioren 2 | Minioren 2 | 2016 | * Max. 500 meter per dag * Vlinderslag max. 100 meter * Wisselslag max. 200 meter * Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met minioren 3 en minioren 4 |
| Minioren 3 | Minioren 3 | 2015 | * Max. 500 meter per dag * Vlinderslag max. 100 meter * Wisselslag max. 200 meter * Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met minioren 4 en minioren 5 |
| Minioren 4 | Minioren 4 | 2014 | * Max. 1000 meter per dag * Vlinderslag max. 100 meter * Wisselslag max. 200 meter * Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met jongens   minioren 5 en 6 en meisjes minioren 5 en junioren 1 |
| Minioren 5 | Minioren 5 | 2013 | * Max. 1000 meter per dag * Vlinderslag max. 100 meter * Wisselslag max. 200 meter * Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes * Alleen samen starten met jongens   minioren 6 en junioren 1 en meisjes junioren 1 en 2 |
| Junioren 1 | Minioren 6 | 2012 | * Gemengd uitkomen van meisjes junioren en jongens minioren op persoonlijke nummers is niet toegestaan |
| Junioren 2 | Junioren 1 | 2011 |  |
| Junioren 3 | Junioren 2 | 2010 |  |
| Junioren 4 | Junioren 3 | 2009 |  |
| Jeugd 1 | Junioren 4 | 2008 |  |
| Jeugd 2 | Jeugd 1 | 2007 |  |
| Senioren | Jeugd 2 | 2006 |  |
| Senioren | Senioren | 2005 |  |

* 1. **Soorten wedstrijden**
     1. **Korte baan**

Wedstrijden korte baan worden gehouden in een 25m bad.

* + 1. **Lange baan**

Wedstrijden lange baan worden gehouden in een 50m bad.

* + 1. **Recreatief**

De recreatieve wedstrijden zijn komen te vervallen en zullen waar mogelijk worden aangeboden tijdens de Boeier-wedstrijden.

* + 1. **Competitie**

De Nationale Zwemcompetitie wordt door de KNZB georganiseerd. De doelstelling is dat alle zwemverenigingen, die bij de KNZB zijn aangesloten, deel kunnen nemen aan deze competitie, zodat zij zich als team kunnen meten met andere verenigingen van min of meer gelijke sterkte. Om dit te bereiken is de Nationale Zwemcompetitie opgedeeld in drie district niveaus en vier landelijke niveaus.

ZV Aquarius zwemt dit jaar in de D3-klasse. Per jaar worden er 4 wedstrijden gehouden. Voor het seizoen 2023-2024 zwemt onze vereniging in een poule met de volgende verenigingen:

* ZV De Bron
* Oude Veer
* EZV
* Aquawaard

De data waarop de competitiewedstrijden plaatsvinden zijn terug te vinden in de wedstrijdkalender, welke ook op de website staat. De te zwemmen afstanden zijn van tevoren vastgesteld door de KNZB. De streeftijd voor de wedstrijdduur is 3 uur, exclusief een half uur voor het inzwemmen.

De jongste leeftijdsgroepen (minioren) tellen niet mee voor de puntentelling. Er is geen bovengrens aan de leeftijd voor de Nationale Zwemcompetitie. Er wordt aan het einde van het seizoen een ranglijst gemaakt. De vereniging kan dan promotie maken, degraderen of zich handhaven in de klasse. Per wedstrijd zal er per programmanummer aan de nummers 1 t/m 3 een medaille uitgereikt worden.

Voor de indeling in het klassement is het van belang dat er zoveel mogelijk zwemmers van de club mee doen aan competitiewedstrijden**. Daarom is deelname aan deze competitiewedstrijden verplicht**. Je moet je dan ook voor deze wedstrijden afmelden als je echt niet kunt (in tegenstelling tot de andere wedstrijden waar je zelf je afstand kan kiezen en waarvoor je je moet aanmelden).

* + 1. **Boeierwedstrijden**

Dit jaar neemt ZV Aquarius voor de vijfde keer deel aan de Boeiertrofee. Aangezien deze wedstrijden ook geschikt zijn voor beginnende zwemmers, zijn deze wedstrijden uitermate geschikt om te wennen aan wedstrijden.

Voor de Boeierwedstrijden worden in totaal 6 wedstrijden in een jaar gehouden. Dit seizoen nemen de volgende verenigingen deel:

* ZV Aquawaard (Zwembad De Waerdergolf - Heerhugowaard)
* ZV De Bron (Zwembad De Kloet - Grootebroek)
* EZV Enkhuizen (Zwembad Enkhuizerzand - Enkhuizen)
* ZPC De Reuring (maakt voor deze wedstrijden gebruik van Zwembad De Wiel - Schagen)
* ZWV Oude Veer (Zwembad Den Krieck - Breezand)

De data waarop de Boeier-wedstrijden georganiseerd worden, zijn terug te vinden in de wedstrijdkalender, welke ook op de website staat. Per Boeier-weekend worden er twee wedstrijden georganiseerd, zodat het niet te druk wordt. De laatste Boeier-wedstrijd van dit seizoen zwemmen we met alle verenigingen in Purmerend. De te zwemmen afstanden zijn van tevoren bepaald. Aan het einde van het seizoen gaat de Boeiertrofee naar de vereniging die dit seizoen het beste gepresteerd heeft. Deze wordt uitgereikt aan het einde van de laatste wedstrijd. Voor alle deelnemers is er ook nog een aandenken.

* + 1. **Swimkick-Minioren Circuit**

De Swimkick-Minioren circuit is bedoeld voor jongens minioren 1 t/m 6 en meisjes minioren 1 t/m 5, die de regels van het zwemmen al wat beter kennen en de te zwemmen afstanden beheersen. De te zwemmen afstanden per keer staan van tevoren vast.

De Regio Noord-Holland organiseert de Swimkick-Minioren circuit in samenwerking met de verenigingen. Voor de snelste minioren is er na afloop van de vier Minioren circuits een finalewedstrijd in de vorm van de Kring Minioren Finale. De ranglijsten voor Noord‐Holland zijn te vinden op: [www.kringnoord‐holland‐knzb.nl](http://www.kringnoord‐holland‐knzb.nl). Per wedstrijd worden er per leeftijdscategorie medailles uitgedeeld voor de 1e, 2e en 3e plaats. De 4e en 5e plaats krijgen een diploma.

De wedstrijd is een bijzonder combinatie. ZV Aquarius zal dit seizoen niet meezwemmen met het swimkick-onderdeel van deze wedstrijd. Bij de uitnodiging zal dit duidelijk worden vermeld.

* + 1. **Minioren-Junioren circuit**

Voor het eerst zal er vanaf dit seizoen een minioren-junioren circuit gezwommen gaan worden. Deze wedstrijd wordt georganiseerd door de Regio Noord-Holland.

De wedstrijd is bedoeld voor jongens minioren 4 t/m 6 en junioren 1 t/m 4 en meisjes minioren 3 t/m 5 en junioren 1 t/m 3. Voor de snelste minioren is er na afloop van de vier circuits een Regionale Minioren Finale. De deelnemers aan de junioren onderdelen worden opgenomen in de landelijke Junioren klassementen.

* + 1. **Limietwedstrijden**

Tijdens limietwedstrijden is er de mogelijkheid om op bepaalde gewenste afstanden een scherpere tijd neer te zetten, bijvoorbeeld om je te kwalificeren voor een wedstrijd/kampioenschap waar plaatsing geschiedt op basis van vastgestelde limieten. Ook als je het leuk vindt om je persoonlijk record (pr) te verbeteren kan je deelnemen aan deze wedstrijden. Dit zijn wedstrijden voor de gevorderde zwemmers. Bij deze wedstrijden worden geen medailles en/of diploma’s uitgereikt.

* + 1. **L.A.C.**

L.A.C. staat voor Lange Afstand Circuit. Tijdens deze wedstrijden is er de mogelijkheid om afstanden te zwemmen die je normaal erg weinig zwemt, zoals de 400, 800, 1.500 en 2.000 meter borstcrawl en de 200 en 400 meter wisselslag. Jaarlijks nemen slechts enkele zwemmers van onze vereniging deel aan de L.A.C.-wedstrijden, dus ben je hierin geïnteresseerd, meld dit dan bij het wedstrijdsecretariaat en je trainer.

* + 1. **Regiowedstrijden**

Per 1 januari 2013 zijn de KNZB-kringen omgevormd tot regio’s. De drie Kringen Noord-Holland, Amsterdam-’t Gooi en Utrecht zijn samengegaan in de nieuwe regio Midwest. De website is: <http://www.knzbmidwest.nl/>. Door de regio worden de volgende wedstrijden georganiseerd:

* Regio Minioren Clubmeet
* Regio kampioenschappen korte baan
* Regio lange afstand kampioenschappen
* Regio Sprintwedstrijden
* A- en B-regiokampioenschappen

Aan deze wedstrijden nemen de snelste zwemmers van de regio deel. Om deel te kunnen nemen moet je gedurende dit seizoen een bepaalde limiet gezwommen hebben. Bij deze wedstrijden worden medailles uitgereikt voor de 1e, 2e en 3e plaats per leeftijdscategorie.

* + 1. **Masters**

Ben je 20 jaar of ouder dan kan je deelnemen aan masters wedstrijden. ZV Aquarius heeft geen aparte Masters afdeling, maar wil je deelnemen aan masters wedstrijden, meldt dit dan bij het wedstrijdsecretariaat en je trainer. In deze leeftijdscategorie kan je bijvoorbeeld deelnemen aan het Zuyderzee Masters Circuit (ZMC). In totaal worden er in dit verband 9 wedstrijden georganiseerd, maar je kan ook aan enkele of één wedstrijd deelnemen. Meer informatie over deze wedstrijden vind je op <http://www.aalscholver.com/zmc/wedstrijden/index.php>. Mocht je aan deze wedstrijd(en) mee willen doen, dan kun je dat kenbaar maken door ons een mail ([wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com](mailto:wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com)) te sturen. Het wedstrijdsecretariaat kan je dan aanmelden.

* + 1. **Overige**

Naast bovenvermelde wedstrijden zijn er nog wedstrijden die door verenigingen zelf georganiseerd worden, soms ter ere van een speciale gelegenheid. Kom je een wedstrijd tegen waaraan je graag mee zou willen doen? Dat kan! Geef het door aan het wedstrijdsecretariaat, zodat zij je op kunnen geven voor die wedstrijd.

* 1. **Wedstrijdkalender**

De wedstrijdkalender voor het wedstrijdzwemmen kun je terugvinden op de site <http://www.zvaquarius.nl>**.**

* 1. **Limieten**

Voor sommige wedstrijden gelden limieten. Dit wil zeggen dat je, om deel te mogen nemen aan die wedstrijd, in het voorgaande seizoen sneller gezwommen moet hebben dan de limiettijd. Dit geldt voor de finales, de regiowedstrijden en het NK of NJJK. Tijdens alle officiële KNZB-wedstrijden kan je een limiet zwemmen. De limietwedstrijden die in de wedstrijdkalender staan vermeld, zijn slechts een extra kans om een limiettijd te zwemmen.

Limieten kun je vinden op de KNZB-site en wij zullen deze op onze eigen site communiceren.

* 1. **Aanmelden/afmelden wedstrijden**

Als je start met trainingen voor wedstrijdzwemmen, neem je niet automatisch deel aan wedstrijden. Hiervoor moet je je opgeven bij de trainer of bij het wedstrijdsecretariaat ([wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com](mailto:wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com)) als je deel wilt nemen aan officiële KNZB-wedstrijden (zie 2.5).

Als we weten dat je wedstrijden wilt zwemmen, word je door het wedstrijdsecretariaat uitgenodigd om deel te nemen. Door de wedstrijdkalender, waarvan de meest actuele versie op onze website te vinden is, over te nemen in je agenda, kan je in je planning rekening houden met de wedstrijden die je zou willen zwemmen.

Een aantal weken voor de wedstrijd ontvang je de uitnodiging. Dit heet de aanschrijving. Deze staat ook vanaf het moment dat de club deze ontvangt op onze website. Op deze aanschrijving kan je zien wat je moet of kan zwemmen. De competitiewedstrijden zijn verplicht om aan deel te nemen, want je zwemt dan voor onze vereniging. De overige wedstrijden zwem je voor jezelf en daarvoor mag je dan ook zelf bepalen of je wel of niet deelneemt. Daarom word je voor een competitiewedstrijd meteen ingedeeld en moet je je afmelden als je niet kan deelnemen. Voor de overige wedstrijden kan je zelf kiezen wat je wilt zwemmen en moet je je op basis van het programma aanmelden.

Ongeveer een week voor de wedstrijd ontvang je de definitieve deelnamelijst. Dit heet de inschrijving. Controleer deze goed om te zien of je voor de juiste programma’s aangemeld bent! Je hebt nog een aantal dagen om wijzigingen door te geven.

Let op: indien je je niet op tijd afmeldt voor een wedstrijd, waarvoor je je eerder hebt opgegeven, krijg je een boete! Deze wordt van je wedstrijdgeld afgehouden.

* 1. **Verloop van wedstrijden**

Aangezien veel leden niet in Schagen wonen, gaan de meesten op eigen gelegenheid naar de wedstrijd. Voor de recreatieve wedstrijden wordt meestal wel in Schagen in het zwembad verzameld. Indien je wel wilt deelnemen maar geen vervoer hebt, kijk dan of je tijdens de training kan regelen dat je met iemand mee kan rijden. Mocht dit niet lukken, geef dit dan door aan het wedstrijdsecretariaat, zodat bekeken kan worden welke mogelijkheden er zijn.

Het is prettig als iedereen minimaal een kwartier voor aanvang van het inzwemmen in het zwembad, waar de wedstrijd wordt gehouden, aanwezig is. Dit geeft de coaches de gelegenheid om te checken of iedereen er is. Deelnemers die niet komen opdagen, moeten door de coaches namelijk voor aanvang van de wedstrijd afgemeld worden. Hiervoor krijg je een boete! Het is dus niet mogelijk om na aanvang van de wedstrijd te arriveren en toch deel te nemen. Bij een thuiswedstrijd word je een half uur voor aanvang verwacht, zodat je kan meehelpen met het opbouwen van het bad.

De trainers die als coach optreden, gaan met de zwemmers mee naar de kleedkamers. In het zwembad zitten de zwemmers en de coaches van de vereniging bij elkaar. Voor de toeschouwers is vaak een aparte tribune beschikbaar. In de kleinere zwembaden zitten de deelnemers vaak aan de ene kant van het zwembad en de toeschouwers aan de andere kant. Bij de ingang kan je als toeschouwer vaak een programma kopen (prijzen variëren tussen € 1,- en € 2,50). Soms moet je het programma van tevoren zelf uitprinten. Dit staat bij de definitieve inschrijflijst vermeld, dus let hierop! In het zwembad zelf mag je niet met buitenschoenen lopen, tenzij er een aparte tribune is. Vaak zijn er blauwe overtreksloffen beschikbaar of te koop. Handig is het om zelf slippers mee te nemen. Trek vooral luchtige kleding aan, want het is vaak warm in het zwembad. Vaak, maar zeker niet altijd, is er een kantine aanwezig waar je als toeschouwer eventueel wat drinken kunt kopen, maar zelf een flesje water meenemen kan natuurlijk ook.

Bij de meeste wedstrijden duurt het inzwemmen een half uur. De laatste 10 minuten wordt vaak van de 1e en laatste baan een sprintbaan gemaakt voor degenen die nog even willen sprinten. Voor het inzwemmen mag je zelf een baan uitkiezen. Eventueel kan je de baan kiezen waar je je eerste wedstrijd in moet zwemmen. Als je nog niet zo vaak aan wedstrijden hebt deelgenomen, dan loop je gewoon met je clubgenoten mee. Zij wijzen je de weg. Uiteraard kan je ook je vragen aan de coach stellen. Het is niet de bedoeling om al je krachten bij het inzwemmen al te verbruiken. Dus 5 of 10 minuten, een paar baantjes inzwemmen, is voldoende. Oefen hierbij goed de keerpunten. Maak ook een paar keer een startduik. Elk startblok is anders en het is vervelend als je daar pas tijdens de wedstrijd achter komt. Vraag eventueel aan de coach wat het advies is om in te zwemmen voor deze wedstrijd. Het inzwemmen voor de wedstrijd is niet bedoeld als speelkwartier. Dus niet aan de lijnen hangen, tikkertje spelen of sierlijke duiken maken. De bedoeling van het inzwemmen is vooral om je spieren soepel en op temperatuur te krijgen.

Als je als ouder zelf een stopwatch meeneemt kun je mee klokken bij je kind, zodat je al enig idee hebt van de tijd die hij/zij zwemt. Bedenk wel dat de tijd die je opneemt niet altijd gelijk is met die van de tijdwaarnemer die er met zijn/haar neus bovenop staat. Aanmoedigen van je kind of andere ploegleden mag! Helaas is langs het water met je kind meelopen niet toegestaan. Bij het starten moet het stil zijn, in verband met de concentratie van de startende deelnemers.

Het winnen van medailles is leuk, maar zeker niet het belangrijkste. Probeer tijdens een wedstrijd je persoonlijke record te verbeteren. Probeer ook de aanwijzingen die de coach je heeft gegeven op te volgen. Concentreer je goed op het te zwemmen nummer. Neem het nummer in je gedachten nog even door en als er iets nog niet helemaal duidelijk is, vraag dat dan aan de coach.

Blijf bij je team. Alleen dan kan de coach je op tijd waarschuwen dat je moet gaan zwemmen. Daarnaast is het gezellig en versterkt het de teamgeest. Blijf daarnaast ook de wedstrijd volgen, want daar leer je veel van. Als je dan toch om een of andere reden wegloopt, zeg dit dan tegen een van de coaches, zodat zij weten waar je zit (blijf nooit te lang weg!!).

Meld je na afloop van de gezwommen race altijd bij een van de coaches. Loop nooit direct weg, hoe slecht het ook gegaan is! Je kan er altijd wat van leren.

Verder is het handig iets te lezen, schrijven of te spelen in je tas te hebben. Hiermee kun je de tijd die je moet wachten, overbruggen. Ook nemen veel kinderen wat te eten of te drinken mee. Uitstekend! Er zijn alleen een aantal zaken die je beter niet kunt eten of drinken als je nog moet zwemmen, omdat je daardoor last van buikkrampen en andere narigheden kunt krijgen. Wat kun je beter niet eten vlak voor of tijdens de wedstrijd? Chocolade (= marsrepen, boterhammen met hagelslag, chocomel), bananen, roggebrood met kaas, chips, koolzuurhoudende dranken.

Als je klaar bent met je wedstrijden, mag je je omkleden en naar huis. Meld dit wel bij de coach! Als de medaille uitreiking niet tijdens de wedstrijden heeft plaatsgevonden, is er soms na afloop nog een medaille uitreiking. Ook als je zelf geen medaille hebt gewonnen, is het leuk om je teamgenoten aan te moedigen. Bij een thuiswedstrijd wordt van de zwemmers verwacht dat ze helpen opruimen na de wedstrijd.

* 1. **Progressietrofee**

Voor iedereen van de club wordt bijgehouden hoeveel persoonlijke records hij of zij gezwommen heeft in de KNZB-wedstrijden. Zo is aan het einde van het seizoen te zien wie de meeste progressie getoond heeft. Diegene ontvangt de progressietrofee tijdens de seizoensafsluiting. De stand is te volgen op de website.

De uitreiking van de progressietroffee vindt plaats aan het eind van het seizoen. De datum wordt aan het eind van het seizoen bekend gemaakt.

# ZWEMSLAGEN

* 1. **Zwemslag**

Wedstrijdzwemmen is sneller proberen te zwemmen dan je tegenstanders. Dit kan op een viertal zwemslagen: borstcrawl, rugcrawl, schoolslag en vlinderslag. De wisselslag is een combinatie van de vier zwemslagen. Een speciale vorm van zwemmen is de estafette.

* 1. **Borstcrawl**

Het is de snelst bekende zwemslag. Om deze reden wordt de borstcrawl vaak gebruikt als vrije slag. Bij de borstcrawl worden de armen om beurten boven water naar voren bewogen waarna de vlakke hand met een 'stekende beweging' in het water wordt gestoken. Onder water wordt de gestrekte arm en de vlakke hand als een peddel onder het lichaam door naar achter bewogen. Dit is het gedeelte van de armslag waarbij het meeste kracht wordt gebruikt, en dat voor de voortstuwing door het water zorgt. Tot slot wordt de arm achter de schouder gebogen en weer boven water gebracht. Door de afwisseling tussen de linker en rechterarm ontstaat een "rollende" beweging waarbij het bovenlichaam van de zwemmer afwisselend naar links en naar rechts rolt. Dit zorgt er tevens voor dat de afwisseling van slagen redelijk vloeiend kan plaatsvinden zonder dat de schouder geforceerd hoeft te worden. De benen worden als het ware als flippers gebruikt, vergelijkbaar met een duiker die met kunststof flippers aan zijn voeten zwemt.

Ademhalen gebeurt synchroon met de armslagen; doordat het lichaam naar links en naar rechts rolt kan de zwemmer deze momenten gebruiken om telkens aan de zijkant, meestal om de twee slagen (dus telkens aan dezelfde kant van zijn lichaam), naar lucht te happen.

* 1. **Rugcrawl**

Het onderdeel rugcrawl is de enige zwemslag waarbij in het water wordt gestart. Het heeft als voordeel een eenvoudige ademhaling, maar als nadeel dat de zwemmer niet ziet waar hij zich bevindt. Om dat te ondervangen worden in zwembaden vaak herkenningspunten aan het plafond boven het bassin bevestigd. Tijdens wedstrijden hangen op vijf meter van de kant zogenoemde "rugslagvlaggen" boven het water. De zwemmer weet hoeveel slagen hij moet zwemmen van deze vlaggen tot de kant. Dit neemt niet weg dat het risico om tegen de kant te botsen nog steeds aanwezig is.

Een belangrijk onderdeel bij het uitoefenen van rugcrawl is de houding. Deze is essentieel voor een goede uitvoering. De uitgangshouding houdt in dat de zwemmer horizontaal gestrekt op de rug zwemt. Hierbij wordt het achterhoofd tot aan de oren in het water gedaan. Voor de snelheid zijn een goede armbeweging en goede onderwaterfase essentieel.

Bij de beenslag gaan de benen van de [zwemmers](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zwemmen) op en neer. De benen gaan hierbij vlak langs elkaar, waarbij de inzet van de beweging in de heup begint. De grootst mogelijke afstand die de benen hier onderling hebben is tussen de 30 en 60 centimeter. Zij maken hierbij een stuwbeweging. Van belang is dat de tenen naar achter gericht zijn (ook wel *ballet-voeten* genoemd) en dat de beide benen onder het wateroppervlak blijven. De beenslag is hetzelfde als bij de borstcrawl, alleen dan in rugligging.

De armen worden om de beurt over en door het water gehaald. De armslag is een continue slag en bestaat uit achtereenvolgens een insteekfase, pakfase, trek- en duwfase, uithaalfase en overhaalfase. De beweging gaat in een cyclus zonder drijfmomenten. De gestrekte arm wordt met de pinkzijde als eerste in het water gestoken, achter het hoofd (insteekfase). De pols maakt hierbij een lichte hoek. Als de hand in het water zit pakt deze het water ongeveer 10 centimeter onder het wateroppervlak (pakfase). Hier is het van belang dat de vingers gesloten zijn om zo veel mogelijk stuwing te kunnen maken. Deze stuwing wordt veroorzaakt doordat de gestrekte arm in een versnelde beweging een halve cirkel maakt in de richting van de heup (trek- en duwfase). Hierna wordt de arm uit het water gehaald met de duim omhoog (uithaalfase), waarna deze weer door de lucht naar achter wordt gebracht (overhaalfase).

De armslag en de beenslag staan in een constante verhouding met elkaar. In het algemeen is de verhouding 2:6: per twee armslagen kruisen de benen elkaar zes keer.

Volgens het door de [FINA](http://nl.wikipedia.org/wiki/F%C3%A9d%C3%A9ration_Internationale_de_Natation) vastgestelde reglement moet de deelnemer:

* tijdens een wedstrijd de gehele wedstrijd op zijn rug blijven liggen. Hij verlaat de rugligging indien de hoogst liggende schouder een hoek maakt van minimaal 90 graden met het wateroppervlak;
* Wanneer de rugligging bij het [keerpunt](http://nl.wikipedia.org/wiki/Keerpunt) wordt verlaten, dient de keerhandeling met één ononderbroken armslag te worden ingezet;
* Ook mag de deelnemer na elke start en elk keerpunt niet meer dan 15 meter - in rugligging - onder water zwemmen;
* Als laatste dient er bij de rugslag altijd in rugligging te worden aangetikt bij de aankomst.
  1. **Schoolslag**

Schoolslag is de oudste zwemslag en de traagste van de zwemslagen, omdat de weerstand in het water bij deze slag het grootst is. Schoolslag is een zogeheten *discontinue slag*; de armen en benen bewegen niet gelijktijdig maar na elkaar.

De beenslag is onder te verdelen in:

1. benen gestrekt
2. voeten naar buiten draaien, tenen optrekken
3. voeten intrekken, met de hakken tegen elkaar, zodat de knieën buigen
4. benen uitslaan tot spreidstand
5. benen sluiten, met een klap
6. de gestrekte houding even vasthouden

Bij de schoolslag is de 'dichtklappende' beenbeweging verreweg de belangrijkste stuwingfactor. Het stuwvlak bestaat uit de binnenzijde van de enkel, de voetzool en het been, waarbij de enkel, voetzool en onderbeen het meeste stuwkracht hebben omdat deze als het ware aan het uiteinde van de 'hefboom' zitten en dus meer kracht uitoefenen dan het bovenbeen.

De schoolarmslag is de enige armslag waarbij de *contrafase* - de fase waarin de handen en armen tegen de zwemrichting in worden bewogen - onder water plaats heeft. De armen en handen komen tijdens de gehele slag niet boven het wateroppervlak uit, hetgeen veel weerstand tot gevolg heeft.

De armslag is onder te verdelen in:

1. uitgangshouding - de armen bevinden zich gestrekt naar voren met de vlakke handen tegen elkaar
2. glijfase - het lichaam glijdt in deze houding, met zo min mogelijk wrijving, naar voren door het water
3. trekfase - de zwemmer beweegt zijn beide gestrekte armen buitenlangs synchroon naar achteren
4. duwfase - de armen worden gebogen en onder de borstkas bij elkaar gebracht
5. contrafase - de vlakke handen worden weer tegen elkaar gebracht zodat de armen met zo min mogelijk wrijving weer naar voren toe gestrekt kunnen worden

Het intrekken van de benen moet beginnen op het moment dat de armen al iets uit elkaar zijn.

Regels in wedstrijdverband:

* er wordt gestart vanaf het startblok;
* na start en keerpunt mag tijdens de onderwaterfase een enkele vlinderbeenslag worden gemaakt, deze dient te worden gevolgd door een volledige arm- en beencyclus;
* tijdens het zwemmen moet na iedere been-/armbeweging één deel van het lichaam boven water zijn;
* het eind- en keerpunt wordt met beide handen gelijktijdig aangetikt;
* de beweging van de arm- en beenslag gebeuren in het horizontale vlak.
  1. **Vlinderslag**

De vlinderslag is de op één na snelste [zwemslag](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zwemslagen), maar ook de zwaarste en moeilijkste slag. Het wordt ook wel de dolfijnslag genoemd, omdat je dezelfde golfbeweging als een dolfijn maakt. De verplaatsing is minder continu dan de [borstcrawl](http://nl.wikipedia.org/wiki/Borstcrawl), door de gelijktijdigheid van de armbeweging. Ook de ligging is minder ideaal, omdat méér in verticale richting bewogen moet worden.

De bij de vlinderslag gehanteerde armslag komt neer op: (1) insteken, (2) (kort) glijden, (3) trekken, (4) duwen, (5) uithalen en (6) overhalen. De functie van de beenslag is tweeledig: zowel stabiliserend als stuwend. De vlinderslagbeenbeweging is een voortdurend op en neer bewegen van beide benen, en dat gelijktijdig. De beweging bestaat uit een *upbeat* (opslag) en een *downbeat* (neerslag), die vanuit de heupen wordt ingezet.

Een relatief grote krachtsinzet is noodzakelijk; hierdoor is de slag ongeschikt voor lange(re) afstanden.

Regels in wedstrijdverband:

* de start vindt plaats vanaf het startblok;
* na start of keerpunt dient het hoofd na ten hoogste 15 meter het wateroppervlak te doorbreken;
* de beweging van de beide benen dient in hetzelfde verticale vlak te gebeuren;
* de beide armen dienen gelijktijdig voor het hoofd in het water te worden gestoken;
* het eind- of keerpunt dient met twee handen gelijktijdig te worden aangeraakt.
  1. **Vrije slag**

Vrije slag is een wedstrijdcategorie in de zwemsport. In deze categorie zijn er geen verplichtingen. Met andere woorden: iedere deelnemer aan een wedstrijd op de vrije slag kan de stijl (slag) kiezen die hij of zij prefereert. In de praktijk kiezen vrijwel alle zwemmers echter voor de [borstcrawl](http://nl.wikipedia.org/wiki/Borstcrawl), omdat deze voor de meesten de snelste [zwemslag](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zwemslagen) is.

In een [wisselslag](http://nl.wikipedia.org/wiki/Wisselslag)-estafette of bij de persoonlijke wisselslag moet het vrije slag gedeelte gezwommen worden in om het even welke stijl behalve de rugslag, schoolslag of vlinderslag, maar ook daar wordt meestal [borstcrawl](http://nl.wikipedia.org/wiki/Borstcrawl) gekozen.

Als de vrije slag wordt gezwommen in wedstrijdverband worden er een aantal regels gehanteerd door de scheidsrechter.

* Deelnemers starten van het startblok, ook als ze de rugslag zwemmen;
* De zwemslagen hoeven niet aan de regels te voldoen;
* Tijdens de baan mag er op de bodem worden gestaan, mits hierop niet wordt gelopen of hiervan afgezet wordt;
* Na start of [keerpunt](http://nl.wikipedia.org/wiki/Keerpunt) dient ten hoogste na 15 meter een deel van het hoofd het wateroppervlak te doorbreken;
* Het keerpunt dient met enig lichaamsdeel te worden aangeraakt.
  1. **Wisselslag**

In de [zwemsport](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zwemmen) geldt de wisselslag als het fysiek zwaarste onderdeel vanwege de vele tempo- en ritmewisselingen die een zwemmer of zwemster in het water moet ondergaan; de [zwemslag](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zwemslagen) is een combinatie van de vier bestaande zwemslagen en wordt uitgevoerd in de volgende vaststaande volgorde: [vlinder-](http://nl.wikipedia.org/wiki/Vlinderslag), [rug-](http://nl.wikipedia.org/wiki/Rugslag_(elementair)), [school-](http://nl.wikipedia.org/wiki/Schoolslag) en [vrije slag](http://nl.wikipedia.org/wiki/Vrije_slag) (bij estafette wordt een andere volgorde aangehouden: zie 6.8).

* 1. **Estafette**

Estafette is een snelheidswedstrijd waarbij leden van een team achtereenvolgens een deel van de totaalafstand afleggen. Een estafette wordt vaak in vrije slag gezwommen.

Het onderdeel wisselslag wordt ook in estafettevorm gezwommen: de 4x100 meter wisselslag, waarbij de volgorde als volgt is: rugslag, schoolslag, vlinderslag en vrije slag (borstcrawl). Op de kortebaan heeft het zwemmen ook de 4x50 meter wisselslag.

* 1. **Starten, keren en finishen**

Het aandeel van starten, keren en finishen in een race in een 50 meter bad bedraagt 30%. In een 25 meter bad is dit natuurlijk nog meer. Het is dus heel belangrijk om in een training aandacht te besteden aan het starten, keren en finishen.

* + 1. **Starten bij vlinderslag en borstcrawl**

Op het 1e fluitsignaal stapt de zwemmer (gelijk voor met de tenen over de rand) op het startblok. De armen hangen ontspannen naar beneden en er wordt 2-3 keer dieper in- en uitgeademd. De concentratie moet hoog zijn en er moet zo min mogelijk energie worden gebruikt. Daarom gaan de meesten al gelijk voorover staan.

Op het commando “op uw plaatsen” wordt de starthouding aangenomen. De meest gebruikte is de greepstart, maar ook de loopstart, hangstart en armkreizstart worden gebruikt. Nu volgt er een korte fase van volledige concentratie om de reactietijd zo laag mogelijk te maken.

Na het fluitsignaal wordt door een korte ruk aan de armen het lichaam naar voren getrokken (behalve bij de armkreizstart). Doordat het zwaartepunt van het lichaam de voeten (steunvlak) passeert, raakt het in onbalans en wordt de afzet ingezet. Vlak voor het verlaten van het startblok wordt de ademhaling ingezet, die tijdens de vlucht wordt voltooid. Tijdens de ‘vlucht’ vindt er een volledige strekking in het lichaam plaats en wordt het hoofd tussen de armen gebracht.

Bij het te water gaan, de landing of income, zijn de handen en armen gestrekt en is het hoofd tussen de biceps gevangen. De benen zijn gesloten en vormen met de rest van het lichaam één lijn. Dit zorgt ervoor dat er door ‘één gat’ gedoken kan worden (minste weerstand). De landingshoek ligt zo rond de 15-20 graden (schoolslag misschien iets meer).

Onder water maakt de zwemmer zich zo lang en smal mogelijk om geen overbodige weerstand op te doen. Bij zwemsnelheid wordt er eerst gestuwd, voordat de slag wordt ingezet. Bij de vlinderslag en borstcrawl is dit eerst de benen, bij de schoolslag eerst de armen.

* + 1. **Starten bij rugslag**

Op het 1e fluitsignaal gaat de zwemmer te water. Onmiddellijk zal er een tweede signaal klinken waarna met beide handen het startblok vast wordt gepakt en de voeten ongeveer 5 cm versprongen onder water worden geplaatst.

Op het commando: "op uw plaatsen", trekt men zich iets omhoog en naar voren richting het startblok. Bij het startsignaal duwt men zich krachtig af, waarna meteen de benen deze actie volgen. Voor een ongeoefende starter is het van belang om de armen opzij te brengen om zo zich holler te trekken en de billen uit het water te laten komen. Voor geoefende, krachtige zwemmers is het beter om de armen bovenlangs naar voren te bewegen, omdat dit korter en gemakkelijker is. De armen raken het eerst het water, daarna het hoofd, gevolgd door de rest van het lichaam. Ook hier geldt de regel 'door één gat te duiken'.

Onder water wordt het lichaam zo gestroomlijnd mogelijk gehouden. Op zwemsnelheid wordt begonnen met vlinderbenen voor de stuwing. Bij het inzetten van de eerste arm, wordt begonnen met de rugcrawlbenen.

* + 1. **Keren bij borstcrawl**

"Het aantikken met de hand bij het borstcrawl keerpunt is niet noodzakelijk. Het is voldoende om met enig lichaamsdeel bij elk keerpunt de kant aan te raken." Dit is zo ongeveer de strekking van het borstcrawl keerpunt reglement. Het geeft je dus heel veel vrijheid tot het maken van het keerpunt op de borstcrawl. Het reglement is dus niet echt een criterium voor een juist keerpunt, maar de efficiëntie des te meer. Er worden eigenlijk maar twee keerpunten onderscheiden: het open keerpunt ('grab turn') en het tuimel of rol keerpunt ('flip turn'). De eerst genoemde is traag en wordt slechts gebruikt door ongeoefende zwemmers en zal je dus in competitief verband niet meer zien.  
Het tuimel keerpunt wordt door elke geoefende zwemmer gebruikt en is het snelst mogelijke keerpunt voor de borstcrawl. Met 'het borstcrawl keerpunt' wordt dan ook dit keerpunt bedoeld.

Om een keerpunt te maken op de borstcrawl moeten 3 belangrijke problemen worden opgelost:

* De voorwaartse snelheid moet omgezet worden in een draaisnelheid
* Er moet een halve draai gemaakt worden, zodat er op de buik wordt afgezet en niet op de rug
* Het keerpunt moet zo afgesloten worden dat de benen en voeten in de juiste positie zijn voor de afzet
  + 1. **Keren bij vlinderslag, rugslag en schoolslag**

Zowel bij de vlinderslag als de schoolslag wordt met twee handen aangetikt en boven water omgekeerd, waarna na de afzet met de benen tegen de kant een onderwaterfase volgt.

Bij de rugcrawl wordt een zelfde soort keerpunt gemaakt als bij de borstcrawl. Bij het aanzwemmen wordt op het juiste moment gekeerd naar de borst waarbij slechts één armslag gemaakt mag worden om zo dicht bij de kant te kunnen komen dat je na het keren ook weer kan afzetten. Bij dit keerpunt wordt niet onder water een halve slag gedraaid, zodat de zwemmer na de onderwaterfase op zijn rug weer boven komt.

* + 1. **Finishen**

Bij de borstcrawl mag met een hand worden aangetikt. Bij de schoolslag en de vlinderslag moet met twee handen de kant worden aangetikt. Bij de rugcrawl moet in rugligging worden aangetikt. Dit mag met een hand.

* 1. **Diskwalificatiecodes**

Maak je een fout tijdens een wedstrijd, dan word je gediskwalificeerd. Achter je naam staat dan een code. De meest recente diskwalificatiecodes vind je op de site.

# VRIJWILLIGERS

Er komt heel wat bij kijken om een zwemclub op de been te houden. Hierbij wordt een beroep gedaan op vele vrijwilligers, meestal ouders van zwemmers.

* 1. **Tijdens trainingen**

Tijdens de trainingen kunnen we natuurlijk niet zonder onze trainers. Per trainingsuur is er een hoofdtrainer en zijn er een aantal hulptrainers. De trainers zijn niet allemaal officieel opgeleid, maar volgen wel jaarlijks een cursus waarmee zij de veiligheid van de zwemmers kunnen garanderen. Zij gaan ook mee als coach om de zwemmers bij de wedstrijden te begeleiden.

* 1. **Tijdens wedstrijden**

Degenen die de wedstrijden begeleiden zijn ook allemaal vrijwilligers. Zonder hen zouden er geen wedstrijden georganiseerd kunnen worden. Er zijn al gauw 25 mensen nodig om een wedstrijd volgens de regels te kunnen laten verlopen.

Scheidsrechter (S).

Heeft de leiding gedurende de wedstrijd. Neemt op grond van eigen waarnemingen of van waarnemingen van door hem aangewezen juryleden de beslissing of een deelnemer gediskwalificeerd wordt. Fluit de deelnemers op het startblok.

Starter (St).

Fluit de deelnemers van het startblok af na teken van de scheidsrechter. Na een valse start neemt de scheidsrechter het over.

Kamprechters (2x Kr).

Zien er op toe dat tijdens de wedstrijd de zwemslagen correct volgens de regels worden uitgevoerd. Zij lopen dan ook altijd aan de zijkanten van het bad mee met de deelnemers. Daarnaast kunnen zij ook nog een aantal andere taken krijgen, afhankelijk van het aantal juryleden.

Tijdwaarnemers (6 x T).

Tijd waarnemen volgens de geldende regels, keerpuntcontrole en eventuele tussentijden noteren. Voor elke 5 zwemmers moet de club een tijdwaarnemer (klokker) beschikbaar stellen.

Lijkt het u als ouder leuk om onze vereniging een handje te helpen, geeft u zich dan op voor een cursus tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris. Het is een cursus van 4 avonden welke afgesloten wordt met een mondeling examen en een praktijkbeoordeling. De kosten van de cursus zijn voor de vereniging, maar daarvoor vragen wij wel uw medewerking om gemiddeld 6 x per jaar te jureren bij wedstrijden waar meestal toch uw kind en uw vereniging al aan meedoet. Na deze cursus kunt u dan nog eventueel verder voor andere functies. De cursus start waarschijnlijk in november. Opgeven kunt u zich bij het wedstrijdsecretariaat op [wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com](mailto:wedstrijden.zv.aquarius@gmail.com).

Keerpuntcommissaris (3-6x K).

Zien er op toe dat de keerpunten correct worden uitgevoerd.

Voorstart (niet altijd aanwezig).

Hier moet je je startkaart ophalen. De voorstart zorgt er voor dat de deelnemers de juiste startkaart uitgereikt krijgen. Deze startkaart vermeldt de naam van de deelnemer, de slag die gezwommen moet worden en de baan waarin gestart wordt. De deelnemer geeft de startkaart vervolgens weer af aan de tijdwaarnemer, die er na afloop de gezwommen tijd op vermeldt.

Jurysecretariaat (2).

Verwerkt alle opgenomen tijden en stelt de volgorde van de deelnemers vast.

Maken proces verbaal op van de wedstrijd volgens de regels van de KNZB.

Meestal te vinden in een aparte ruimte nabij het bad.

Speaker.

Roept om welke zwemmers in de series van start gaan en eventuele uitslagen.

Zorgt voor het verzamelen en voorbereiden van de deelnemers voor elke start.

Vrijwilligers van de club.

Tijdens een wedstrijd zijn er ook vrijwilligers nodig om de uitslagen te kopiëren, het entreegeld te innen, de valse startlijn te bedienen als het nodig is, het verzorgen van consumpties, ingevulde startkaarten ophalen bij de tijdwaarnemers, het TC (computer bedienen om de tijden in te typen en de uitslagen uit te printen), etc.

Laat het ons gerust weten als je een handje wilt helpen tijdens wedstrijden die we zelf organiseren. Ook hier geldt: vele handen maken licht werk!

* 1. **In het bestuur en de aansturing van de club**

Het dagelijks bestuur van de club bestaat uit de voorzitter, secretaris en penningmeester.

*Voorzitter*

1. Geeft leiding en houdt toezicht op het verenigingsleven;
2. Heeft toegang tot de polo- en zwemcommissie;
3. Draagt zorg voor het naleven van alle regels, statuten en reglementen binnen de vereniging of die worden opgelegd door de KNZB en verplichtingen die wij zijn aangegaan, zoals huur badwater van zwembad De Wiel;
4. Officieel woordvoerder van de vereniging;
5. Leidt de jaarvergadering en is verplicht de leden voldoende in te lichten. Mocht 1/3 van de aanwezige leden dit onvoldoende vinden, dan moet er aanvullende informatie worden verstrekt.

*Secretaris*

1. Voert de briefwisseling;
2. Zorgt voor het houden van bestuurs- en algemene vergadering en brengt daarvan verslag uit van de werkzaamheden en de situatie waarin de vereniging verkeert;
3. Alle uitgaande stukken worden door hem/haar getekend en hij/zij is verplicht een kopie van deze stukken te bewaren;
4. Draagt zorg dat er ten alle tijden een bijgehouden ledenlijst aanwezig is (laatste mutatie niet ouder dan 1 maand) (Penningmeester neemt momenteel deze taak waar);
5. Maakt het jaarverslag;
6. Draagt zorg voor het archief van de vereniging.

*Penningmeester*

1. Beheert de geldmiddelen en de bezittingen;
2. Ziet toe en heeft de taak dat er een juiste uitvoering gegeven wordt aan de financiële administratie;
3. Bevoegd om uitgaven te doen die zijn besloten in de algemene vergadering of in het DB. Voor andere uitgaven is vooraf goedkeuring/besluit of machtiging nodig van het bestuur;
4. Brengt financieel verslag uit in de jaarlijkse algemene jaarvergadering over de uitgaven van het afgelopen jaar en de verwachtingen van het nieuwe jaar;
5. Draagt zorg dat voor de jaarvergadering de kascommissie de financiële boekhouding heeft gecontroleerd op juistheid en voor volledigheid is geaccordeerd;
6. Draagt zorg voor het archief van alle financiële stukken overeenkomstig de wet.

*Zwemcommissie*

1. De commissie kiest uit haar midden een voorzitter;
2. De commissieleden worden elk voor drie jaar benoemd;
3. Van de commissie kunnen twee leden zitting nemen in de overleggen van het dagelijks bestuur;
4. De commissie bestaat minimaal uit drie leden inclusief een voorzitter;
5. Geeft leiding aan de zwemtrainingen en wedstrijden;
6. Verzorgt minimaal één keer per jaar clubkampioenschappen;
7. Draagt er zorg voor dat alle leden die aan wedstrijden deelnemen een startvergunning hebben van de KNZB;
8. Maakt het jaarverslag;

*Wedstrijdsecretariaat*

1. Draagt zorg voor de wedstrijdinschrijvingen;
2. Maakt afspraken met andere zwemverenigingen aangaande wedstrijden;
3. Draagt zorg voor informatieverstrekking aan de wedstrijdzwemmers en hun ouders;
4. Werft officials, zoals klokkers.

*Beheerder website*

1. Vervaardigen, bijhouden en verspreiden van de activiteitenkalender op de website;
2. Bijhouden en plaatsen van actuele informatie op de website.

*Kledingcommissie*

1. Uitgeven en innemen van kleding;
2. Zorgdragen dat de betaling plaatsvindt;
3. Voorstellen doen voor kledingaanvullingen.

*PR en sponsoring*

Onze vereniging heeft nog niemand die zich bezighoudt met PR en sponsoring. Heb je interesse, meld je dan aan bij de voorzitter (zie 2.2).

* 1. **Acties voor de club**

Gedurende het jaar wordt door middel van deelname aan een aantal acties extra geld voor de club opgehaald. Je kan hierbij denken aan:

* Grote club actie
* Speculaaspoppenverkoop
* Gehandicaptensport collecte
* Rabo sponsor actie

Wanneer de acties gehouden worden, hoor je in de loop van het jaar. Jeannette Bakker is hiervan de organisator.